

# Deine Kräuterausbildung

## Werde zur Kräuterfrau

### Teil 1



## Wildkräuter erkennen und einsetzen im Jahreskreislauf

---

Entdecke die Welt der Wildkräuter und lerne, wie du dieses Wissen für DICH und DEINE Familie - nachhaltiger, natürlicher und gesünder integrieren kannst! Sei es für eine gesunde Hautpflege, in der Küche, für Deine Naturapotheke oder für einen ökologischen Haushalt.

Gemeinsam erleben wir ein Jahr in und mit der Natur, lernen Abläufe und die Grundlagen der Botanik zu verstehen, verarbeiten Pflanzen im Jahreskreislauf und bekommen ein Verständnis für die Wirkungsweisen auf unseren Körper.

**"Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken."  
(Paracelsus)**

## Kursinhalte im Überblick

---

- 🌿 Das 1 x 1 der Wildkräuterkunde
- 🌿 Mehr als 50 heimische Heil- und Wildkräuter
- 🌿 Inhaltsstoffe & Wirkungen
- 🌿 Wann und wo du Wildkräuter sammelst
- 🌿 Größe, Formen und Standorte der Pflanzen richtig einschätzen
- 🌿 Viele leckere Delikatessen aus Wald und Wiese
- 🌿 Wildkräuter verarbeiten und verkochen & Haltbarmachung
- 🌿 Ernährungsphysiologische Aspekte von Wildkräutern
- 🌿 Essbare Pflanzen erkennen & richtig bestimmen
- 🌿 Gibt es Verwechslungsmöglichkeiten mit giftigen Verwandten?

## Was dich noch erwartet

---



- 🌿 1 x Kocheinheiten inklusive Verpflegung
- 🌿 1 x Praxiseinheit „Wildobstverarbeitung“
- 🌿 6 x Pflanzenexkursion vor Ort
- 🌿 Broschüren, Büchertipps und ausführliche Unterlagen mit vielen Rezepten
- 🌿 Bestimmungshilfen
- 🌿 Sammelkalender
- 🌿 Checklisten

## Das Besondere an diesem Seminar

---

- 🌿 Praxis steht im Vordergrund
- 🌿 Einfache & unkomplizierte Rezepte
- 🌿 Lernen mit allen Sinnen und in Kleingruppen
- 🌿 Austausch in der Gruppe
- 🌿 Wir begegnen Wildkräutern in der Natur und im Jahreswechsel
- 🌿 Mit Gleichgesinnten entspannt und mit viel Spaß die Welt der Wildkräuter kennenlernen

## Ziele:

---

- 🌿 Die wichtigsten essbaren Heil- und Wildkräuter im Jahreskreislauf kennenlernen
- 🌿 Kompetenz in der Bestimmung von Pflanzen erwerben
- 🌿 Wissen über den Nutzen von Wildpflanzen & Wildobst im kulinarischen Bereich
- 🌿 Wie du essbare Wildkräuter/-pflanzen erkennen, richtig bestimmen und verarbeiten kannst - für deine Naturapotheke und die gesunde Hautpflege für die ganze Familie
- 🌿 Welche Pflanzenfamilien und deren Vertreter es gibt und welche Methoden du zur Pflanzenbestimmung einsetzen kannst

## Umfang der Ausbildung:

---

Gesamt: 355 Stunden, diese umfassen...

- 🌿 Anwesenheit an allen 6 Kursterminen
- 🌿 Selbststudium der Skripten, evtl. weiterführende Recherchen
- 🌿 Hausübungen (Pflanzenportrait – Ausarbeitung freiwillig)
- 🌿 Selbsterfahrungen



## 1. Modul - Einführung in die Kräuterkunde

☼ Das 1 x 1 der Kräuterkunde ☼ Sicherer Umgang mit Wildkräutern ☼ Richtig sammeln, trocknen und aufbewahren ☼ Wo findest du Wildkräuter ☼ Lebensbereiche ☼ Pflanzenfamilien und typische Vertreter ☼ Arten & Systematik ☼ Bestimmungsmethoden  
☼ Botanische Grundkenntnisse ☼ Pflanzeninhaltsstoffe & Wirkung ☼ Typische Frühlingskräuter erkennen und anwenden ☼ Sammelkalender ☼ Giftige Doppelgänger ☼ **Pflanzenspaziergang**

## 2. Modul - Kochen mit Wildkräutern

☼ Kochen mit Wildkräutern ☼ Essbare Blüten ☼ Verarbeitungstipps ☼ Herstellung eines Kräutermenüs ☼ Warum Wildkräuter unbezahlbar für Gesundheit, Schönheit & Wohlbefinden sind ☼ Delikatessen aus Wald & Wiese ☼ **Pflanzenspaziergang**

## 3. Modul - Naturapotheke

☼ Kräuteranwendungen ☼ Grüne Naturapotheke & Hausmittel ☼ Heilsalben im Jahreskreislauf ☼ Extraktionsmethoden pflanzlicher Inhaltsstoffe ☼ Praktische Herstellung & Rezepte von Kräuterextrakten wie z.B. Kräuterrhonig ☼ Ölauszüge ☼ Tinkturen ☼ Oxymel ☼ Sole ☼ Kräuterwein ☼ Salben u.v.m. ☼ Kräuter im Frühsommer erkennen und anwenden ☼ **Pflanzenspaziergang**

## 4. Modul - Natürliche Kosmetik

☼ Natürliche Hautpflege aus Küche & Garten ☼ Hautgesundheit ☼ Heimische Hautpflanzen im Jahreskreislauf ☼ Pflegende Wirkstoffe aus Garten & Natur ☼ Kritische Aspekte in der modernen Kosmetik ☼ Natürliche Nutzungskreisläufe ☼ Pflegetipps ☼ Sonnenpflege ☼ Bedenkliche Inhaltsstoffe ☼ Wiederholung Extraktionsmethoden in der Praxis ☼ Herstellung von Pflegeprodukten von Kopf bis Fuß wie ☼ Naturshampoo ☼ Körperöl ☼ Zahnpulver ☼ Naturshampoo ☼ Deodorant ☼ Lippenpflege ☼ **Pflanzenspaziergang**

## 5. Modul - Wildobst-Heimisches Superfood

☼ Heimisches Wildobst ☼ Superfoods ☼ Erkennungsmerkmale ☼ Inhaltsstoffe ☼ richtige Ernte ☼ Anwendung und Verarbeitung z.B. ☼ Saft ☼ Sirup ☼ Marmelade ☼ Falsche Oliven ☼ Mus ☼ Ketchup ☼ süße & pikante Speisen ☼ Herstellung eines Kräutermenüs ☼ **Pflanzenspaziergang**

## 6. Modul - Natürlicher Haushalt mit Waschpflanzen

☼ Natürlicher Haushalt mit Waschpflanzen ☼ Waschen, heilen und pflegen mit Waschpflanzen ☼ Waschpflanzen und Herstellung von nachhaltigen und ökologischen Wasch- und Putzmitteln ☼ Hausmittel wie Natron, Soda & ätherische Öle ☼ **Pflanzenspaziergang**

## Zur Referentin: DI Elisabeth Teufner BEd.

---



- ☛ Pflanzenwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Wildkräuter
- ☛ Ökopädagogin, Natur-, Agrar- und Umweltpädagogin
- ☛ Kräuter - und DIY-Kosmetik Expertin
- ☛ Buchautorin
- ☛ Lehrerweiterbildungen in pädagogischen Hochschulen
- ☛ Referentin in der Erwachsenen Bildung NÖ + OÖ
- ☛ TCM- Ernährungsberaterin

## Zur Referentin: Elke Wallner

---

- ☛ Jahrelange „Selbermacherin“
- ☛ Kräuterpädagogin
- ☛ Wachau.hiata
- ☛ Grüne Kosmetik Pädagogin
- ☛ Grüne Natur Apotheke-Expertin

## Termine

---

- ☛ Mittwoch-Gruppe und Samstag-Gruppe
- ☛ Infos und Termine - [Werde zur Kräuterfrau](#)
- ☛ jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr

## Wo findet das Seminar statt

---

- 1) **Naturakademie – wild.wuchs.Natur:** Elisabeth Teufner, Gartengasse 14, 3452 Atzenbrugg
- 2) **Gästehaus Familie Öllerer:** Getreidegasse 2, 3454 Sitzenberg-Reidling  
[www.hausundhof-oellerer.at](http://www.hausundhof-oellerer.at)
- 2) **Heurigenlokal** Familie Kern: Ahrenberger-Kellergasse, 3454 Sitzenberg-Reidling

## MITTAGSPAUSE ca. 13-14 Uhr

---

An den Seminartagen wird es immer wieder kleine „wilde Häppchen“ zu kosten geben. Getränke (Wasser und Sirupe) sind im Preis inkludiert. Bitte für die Mittagspause selbst noch Proviant mitnehmen.

## Was ist mitzubringen

---

Schreibzeug (Block, Schreibstift), Mappen mit Unterlagen werden ausgeteilt.  
Dem Wetter entsprechende Kleidung (2 Paar Schuhe für drinnen und draußen, Regenschutz, Sonnenschutz, Trinkflasche).  
Wir sind bei jedem Wetter draußen (außer bei strömendem Regen).

## Unterkunft

---

Falls du eine Unterkunft brauchst:

- Bitte direkt im [Gasthof Kögl](#) oder [Gästehaus der Familie Öllerer](#) buchen!

## Teilnahmevoraussetzungen

---

- \* vollendetes 21. Lebensjahr
- \* Teamfähigkeit, Freude und Motivation beim Lernen
- \* last but not least: Kräuter-Begeisterung

## Abschluss nach jedem Teil

---

Teilnahmebestätigung

## Stornoversicherung

---

Du kannst dich optional für eine Stornoversicherung entscheiden. Solltest du am Kurs nicht teilnehmen können, erhältst du die Kurskosten ersetzt.

[Alle Details zur Stornoversicherung](#)

## Zertifizierte/r Kräuterpädagoge/in

---

Wenn du als Kräuterpädagoge/in zertifiziert werden möchtest, kannst du am Ende der 3 Teile das Zusatzmodul "Zertifizierung" dazu buchen. Du bekommst ein Zertifikat als „Zertifizierte/r Kräuterpädagoge/in“ ausgestellt, sobald du alle Prüfungsinhalte erfüllt hast.

### Prüfungsinhalte:

- schriftliche Prüfung über die wesentlichen Inhalte (Fragenkatalog wird zur Verfügung gestellt)
- ein Herbarium (30 Pflanzen) – Abgabe beim letzten Termin – auch digital möglich
- Ausarbeitung eines Leitfadens für eine Kräuterwanderung nach einem Thema deiner Wahl
- Projektarbeit: Workshop-Ausarbeitung für ein Thema deiner Wahl oder ein anderes Projekt, das du als zukünftige/r Kräuterpädagoge/in umsetzen willst inkl. Präsentation

### Danach kannst Du:

- **Erwachsenen & Kindern die Kräuterwelt** näherbringen
- mit **Kräuterextrakten** gesund bleiben & deine Liebsten verwöhnen
- deine eigenen **Kräuter- & Kochworkshops entwickeln**
- **Kräuterworkshops** für Erwachsene und Kinder abhalten
- Menschen in **Vorträgen** mit deinen Naturthemen **begeistern**
- **Autorin über Wildpflanzen & Heilkräuter** werden
- deine Umgebung mit dem Wissen und der Freude an der Natur **inspirieren**
- Das Wissen aus **Großmutter's** Erinnerung in deiner Familie **wiederbeleben**

## Änderungen

---

Die wild.wuchs.Natur-Akademie behält sich Änderungen bzgl. Inhalten, Terminen und Ort vor. Bei eventuellen Änderungen werden alle Teilnehmer unverzüglich schriftlich verständigt.

## Haftung

---

Die Teilnahme am Kräuterseminar erfolgt freiwillig. Die Teilnehmer übernehmen innerhalb und außerhalb des Seminars die Verantwortung über eventuell von ihnen verursachte Schäden selbst. Veranstalter und Vortragende sind von Haftungsansprüchen freigestellt.

© Elisabeth Teufner, wild.wuchs.Natur-Akademie